

Escale indienne de 6 jours et 5 nuits

du lundi 17 au samedi 22 avril 2023

Un temps de détente, de ressource, de partage avec soi et les autres.

Conception de cette escale de 5 jours par Ariane Cohen, créatrice, responsable de la Ferme de Divali.

Sur place à Divali à ces dates :

- Suivi de l'organisation des soins ayurvédiques par Christophe Delaroche, accompagné des masseurs enchanteurs de l'équipe de Divali.
- Suivi de l'administratif et de l'intendance par Julie Dufour et l'équipe des fées.



Programme

Arrivée le 17 avril 2023 en fin de matinée

Installation et déjeuner à 12h30

15h ou 16h, soin et massage des pieds "kansu"

18h30 Présentation du séjour

19h30 Dîner

4 journées :

3 groupes de soins à 9h30, 14h ou 16h pour un grand temps de massages de 1h30.

- Abhyanga et shiroshampi
- Potti aux plantes et enveloppement
- Abhyanga et massage du ventre
- Abhyanga traditionnel du kerala

Séance de hâtha yoga à 18h30

Marche accompagnée jours 2 et 3

Partage sur l'ayurvêda soir 3



Dernier jour :

Séance de hâtha yoga 7h30

Séance de soin des pieds et massage kansu

Déjeuner 12h30

Départ de Divali au plus tard 16h

Les 3 repas sont cuisinés selon les saveurs de l'ayurvêda avec des ingrédients 100% bio.

Renseignements et inscriptions

la-ferme-de-divali@orange.fr

12 personnes maximum

Tarifs tout compris :

1260€ en chambre individuelle

1060€ en chambre double à partager

